

Kule ve Trampren Atlama Sporu



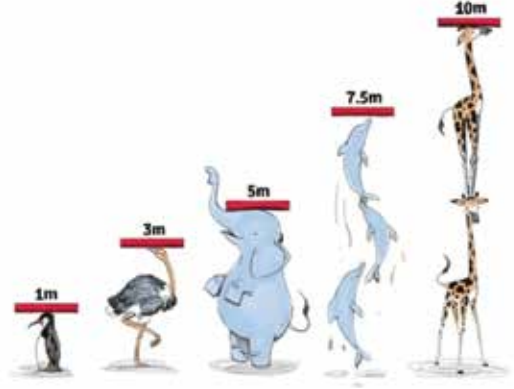
Cengiz POLAT

Jandarma Yarbay / Atlama Baş Hakemi

1. ATLAMA SPORU KISA TARİHÇESİ

Kule ve trampren atlama sporu, 1 metre, 3 metre trampren-den ve 3 metre, 5 metre, 7,5 metre ve 10 metre sabit kuleden atlayıp, havada değişik estetik hareketler yaptıktan sonra suya dik ve su sıçratmadan girmeye dayanan bir spor dalıdır.

Modern çağda spor olarak atlamanın kökeni, 18. ve 19. yüzyıllarda Almanya ve İskandinavya'ya uzanmaktadır. Ancak kendinizi yükseklikten düşüncesizce suya fırlatmak ve atlama sevinci, Antik Çağ'a kadar uzanabilmektedir.



Tomba del Tuffatore

Bu resim milattan önce 475 yıllarında İtalya'nın güneyinde bulunan Paestum antik şehrinde bulunmuştur.

Tomba del Tuffatore (Atlama Türbesi), bir platformdan öne balıklama atlayan bir adamı gösteren bu resim, aynı zamanda doğumdan ölümüne kadar olan yaşamın bir simgesi olduğunu tasvir etmektedir.

Milattan önce 8. Yüzyılda Yunanistan'da Homeros'un Odyssey'sinde atlamadan bahsedilirdi. O zamanlar

atlama bir rekabetten çok askeri bir eğitim olarak yapılmaktaydı. Romalılar ve Germen halkları atlamayı askeri tatbikat olarak kullandılar.

Atlama, Almanya ve İsveç'teki jimnastikçiler tarafından geliştirilerek rekabetçi bir spor olarak su üzerinde 18. yüzyıldan itibaren uygulamaya başlandı.

Atlama ve yüzme, Alman "Halloren" olarak bilinen Halle kasabasında tuz kazanlarında geleneksel bir aktivite

olarak yapılırdı. Atlama etkinliklerini Saale nehri üzerindeki bir köprüden uygulamaya başladılar ve festivallerdeki becerilerini gösterdiler. Almanların önde gelen atlayıcılarından biri olan Tichy, 1840'ta ilk atlama kulübünü kurdu. "Tichy'sche Frösche" (Tichy'nin kurbağaları) olarak biliniyorlardı ve çoğu üyesi jimnastikçiydi.

Atlama ile ilgili bilinen ilk kitap 1843'te Almanya'da yayınlandı. En eski Alman kulübü Neptun olarak bilinen der Berliner Schwimmverein von (1878), 1882'de uluslararası atlama yarışmalarını başlattı.

İlk atlama kuralları 1891 yılında kabul edilmiştir. Almanya'nın desteği ile atlama yarışmaları olimpiyatlara 1904 yılında girdi ve ilk altın olimpiyat madalyasını Amerikalı yerel bir göz doktoru olan George Sheldon kazanmıştır.

Kadın Atlayıcılar, Olimpiyat Oyunlarına ilk kez 1912'de İsveçli Greta Jo-



Greta Johnson

hansson'ın kule atlamayı kazandığı Stockholm'de dâhil edildi.

FINA (Federation Internationale de Natation) (Uluslararası Yüzme Federasyonu) tarafından yılaşırı Atlama Dünya Kupası ilk kez 1979'da Teksas, Woodlands'da yapıldı.

İlk şampiyonalardaki yarışmalar, erkekler ve kadınlar için 3 metrelik trampelen ve 10 metrelik platformla sınırlıydı. 1 metre trampelen yarışması 1991'de kullanıldı. 3 metre trampelen ve 10 metrelik platformdan senkronize atlama yarışları 1998'de başladı ve Atlama ailesine Senkronize atlama dâhil olmuştur.

FINA Atlama Grand Prix serisi 1995 yılından itibaren başladı ve 1998 ve 2006 yılları arasında süper final ile devam etti. FINA Atlama Dünya serisi 2007' de tekrar başladı. 2014'teki FINA Atlama Dünya Kupasına bir takım etkinliği (bir erkek ve bir kadın atlamacı içeren) eklendi. 2015

yılında, ilk kez 10 metre platform ve 3 metre trampelen ile iki FINA Dünya Şampiyonasında, iki adet karışık senkronize atlama etkinliği eklendi.

2. TÜRKİYE'DE ATLAMA SPORUNUN KISA TARİHÇESİ

Türkiye de kule ve trampelen atlama ilk olarak, Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın Denizcilik Heyet-i Müttahidesi (Federasyonu) Yüzme Komisyonu Başkanı Ekrem Rüştü Bey 'in kişisel çabalarıyla harekete geçti. Boğaziçi iskeleleri arasında yolcu vapurları işleten Şirket-i Hayriye kumpanyası tarafından Büyükdere Mevkii kıyısında deniz üzerinde ahşap malzemeden yaptırılan ve 15 Temmuz 1931 günü törenle açılan 50 metre uzunluğunda ve 25 metre genişliğindeki Türkiye'nin ilk yüzme havuzunda inşa edilmiş trampelen ve kule bu çabaların ürünüydü. Türkiye'nin ilk kule ve trampelen atlayıcıları burada yetiştiler. Bu spora başlayanlar arasında Galatasaraylı Suat ERLER, Fenerbahçeli Fahri AYAD ve bayan trampelen atlayıcımız Fenerbahçeli PERİHAN Hanım ilk ünlü isimler olarak ortaya çıktılar.



1934 yılında Sovyetler Birliği 'ne giden Türk spor kafilesinde yer alan Suat ERLER ile aynı zamanda Balkan Şampiyonu bir güreşçi olan Abbas SAKARYA Ay-Yıldızlı mayo ile yarışan ilk trampelen atlayıcılarımız oldular.

Bu spor dalında şu ana kadarki en ünlü trampelen atlayıcımız 1940'dan 1974'e kadar tam 34 yıl trampelen atlayan ve 51 yaşında son şampiyonluğunu kazanarak spor yaşamını noktalamış, bu arada 18 kez Türkiye Şampiyonu olmuş olan Dr. Mahir CANBAKAN'dır.

Günümüzde bu sporu yapan yaklaşık 100 civarında sporcu mevcuttur. Atlama branşı İzmir, Ankara, Samsun, İstanbul ve Manisa şehirlerinde ön plandadır.

3. ATLAMA ANA UNSURLARI

Atlamanın 5 ana unsuru vardır bunlar şekil 1'de gösterilmiştir.

Hakemler puanlama yaparken 5 unsuru tek tek aklında tutarak ve tümüne puan verecek şekilde hareket etmelidir. Genellikle hakemler atlayıcıyı şunlara göre değerlendirerek puan vermektedir.

3.1. Koşarak, Durarak ve Geriye Atlayışlarda Başlangıç Pozisyonu

İyi bir duruş için atlayıcı dik durmalı ve eğilmemeli, kafa gövdeye uygun, dirsekler düz ve ayaklar bitişik olmalıdır.

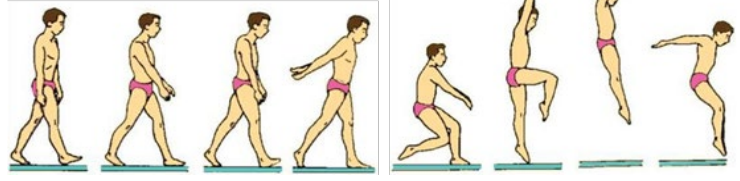
3.2. Amuttan Atlamalar İçin Başlangıç Pozisyonu

Atlayıcı, amuttan atlayışlarda eller dirseklerden kırılmayacak şekilde amuda kalkmalıdır. Amutta ayaklar yukarıda ve dizler kırılmadan parmak uçları sıkı ve düz olacak şekilde belirli bir süre bekledikten sonra atlamaya geçmelidir.

1. Başlangıç pozisyonu



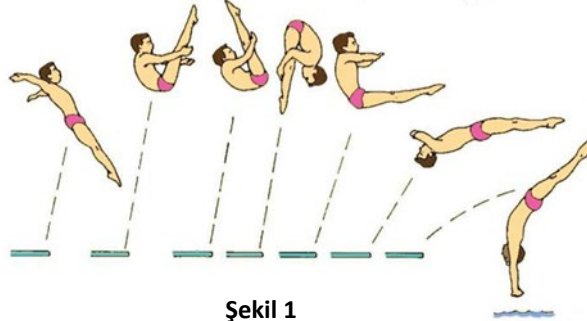
2. Atlama için yürüyüş ve yaklaşma pozisyonu



3. Çıkış pozisyonu



4. Uçuş pozisyonu



5. Suya giriş Pozisyonu



Şekil 1

3.3. Koşarak ve Yürüyerek Atlayışlar

Kuleden Atlama için koşu hareketleri pürüzsüz, estetik olarak hoş olmalı ve son adım bir ayak ile zıplandıktan sonra her iki ayak aynı anda yere basarak platformun ucundan atlayışa geçilmelidir.

Bir atlama terimi olan **Hurdle** (sol veya sağ ayağın dizinin karına kadar çekilerek yukarı zıplayarak güç alınması adımı), trampleden atlamalarda kullanılır. Trampleden çıkmadan önce trampelin sonuna kadar normal yürüyüşle gidilir. Son çıkıştan önce hurdle adımı atılır. Diğer ayak düz ve dizden kırılmamaya çalışılır. Trampelin ucuna her iki ayak aynı anda basılarak zıplanır ve harekete girilir.

3.4. Çıkış

Çıkış, atlayıcının trampelen veya platformdan iyi bir yükseklik ve uygun mesafe elde etmesini sağlayacak şekilde dengelenmeli ve kontrol edilmelidir.

3.5. Uçuş ve Atlama Hareketi

Yeterli yükseklik elde edilerek dönüşü tamamlama ve havada yeterli za-

man sağlanmalıdır. Platforma ya da tramplene güvenli mesafeden geçmeye dikkat edilmelidir. Vücut sıkı ve estetik bir duruş sergilemelidir. Yapılacak olan hareketin doğru ve zihinde görüntüsünü oluşturabilmelidir. Hareketin uçuş yolu boyunca salto ve / veya burğu sayısının ve genel estetik görünümün gözlemlenmesi hakemin önemli bir sorumluluğudur.

3.6. Suya Giriş

Atlayıcının başının, kollarının ve vücudunun konumu, atlayıcı suya girerken düz bir çizgi görünümü verilmelidir.

Giriş Açısı suya dikey olmalıdır.

Girişte kollar düz ve baş üstünde, bacaklar ve ayak parmakları düz ve bitişik olmalı.

Atlama, trampelen veya platformun kenarına ne çok yakın ne de çok uzak olmalıdır.

Suya girişte atlamanın bittiği pozisyondan farklı bir şekilde girmemeli, burğu almamalı veya önce eliyle girmesi gerekirken ayakları ile girmemelidir.



Hurdle



Düzgün gerçekleştirilen bir atlama, suda en az sıçramaya neden olacaktır. Son derece iyi bir giriş, neredeyse hiç sıçrama olmadan "cup" diye girişe denir.

Yukarıda açıklananlar doğrultusunda hakemler atlayıcının atlayışını adil ve tecrübelerine dayanarak puanlama yapmaya dikkat etmelidir.

4. HAKEMLER TARAFINDAN PUANLAMA

Atlama sporunda bir hakemin puanlaması sıfır (0) ila on (10) puan arasında değişebilir. Puanlar aşağıdaki ölçüğe göre yarım puanlık artışlarla verilir.

Mükemmel	10 puan
Çok iyi	8.5- 9.5 puan
İyi	7.0- 8.0 puan
Yeterli	5.0- 6.5 puan
Yetersiz	2.5- 4.5 puan
Kötü	0.5- 2.0 puan
Tamamen Başarısız	0 puan

Puanlama yaparken, tüm atlama yarışmalarında uygulanmak üzere,



"dümdüz" bir ölçek yerine yarışmadaki atlayıcıları karşılaştırmak için "esnek" bir ölçek kullanmak önemlidir.

Hakemler atlamanın puanlamasını yaparken objektif ve tarafsız olarak 5 ana unsura göre puanlama yapmalıdır. Başlangıç pozisyonu, yaklaşma, çıkış, uçuş ve suya girişlerin hepsini gözlemleyerek puanlama yapmalıdır. Bu sebepten hakemlik diğer spor dallarından daha zor bir hal almaktadır. İyi bir tecrübeye sahip olmak gerekir. Genellikle hakemler bu sporu daha önce yapmış veya bu işle uğraşmış kişilerce yapılabilir.

Yarışmalarda 5 veya 7 hakem bulunur. Her atlamada hakemlerden en yüksek ve en düşük notlar çıkarılarak geriye ortada kalan üç hakemin puanları alınır ve toplamıyla atlamanın zorluk derecesi çarpılır. Çıkan sonuç o atlamanın puanını ortaya çıkarır.

Atlamanın zorluk derecesi 2,0 olan atlamaya göre;

5 Hakem için örnek puanlama:

$$8.0, 7.5, 7.5, 7.5, 7.0 = 22.5 \times 2.0 = 45.0$$

7 Hakem için örnek puanlama:

$$8.0, 7.5, 7.5, 7.5, 7.5, 7.5, 7.0 = 22.5 \times 2.0 = 45.0$$

Yıldızlar (12, 13 yaş grubu), gençler (14, 15 yaş grubu) ve büyükler (16, 17, 18 yaş grubu) olmak üzere yaş gruplarını göre yarışmalar düzenlenmektedir.

Her bir disiplinde yaş grubuna göre öne, geriye, ileri çıkarak geriye, içe



doğru dönerek, burgulu ve amuttan atlamalar vardır. Atlayıcı bir yarışmada farklı farklı belirli bir sayıda ve belirlenen kurallar dâhilinde yaş grubuna göre atlama yapmaktadır. Kızlar kendi aralarında, erkekler kendi aralarında yarışmaktadır.

Örneğin Gençler grubunda 1 metre kızlar trampelen yarışması için;

Yarışma sekiz (8) farklı atlamadan oluşacaktır; her biri farklı bir gruptan (öne, geriye, ileri geri, içe ve burgulu atlama) seçilen beş (5) atlama olacak ve zorluk derecesi toplamı 9,0'u geçmeyecektir. Diğer üç (3) atlama farklı gruplardan olacak ve zorluk derecesi sınırlaması yoktur.

Böylelikle yarışmacı her atlamasında yukarıda bahsedilen puanlama esasına göre hakemlerin vereceği puanların toplamıyla derecesi ve kaçınıcı olduğu ortaya çıkacaktır.

Atlama ile ilgili tüm kurallar FINA'nın atlamada görevliler için hazırlanmış olduğu atlama kuralları el kitapçığında bulunmaktadır. Dünyada düzenlenen tüm yarışmalar bu el kitabında bulunan kurallara göre yapılmaktadır. Atlamak sanıldığı kadar tehlikeli bir spor değildir.

KAYNAKÇA

FINA Atlama Kılavuzu 2017-2021

FINA Atlama Kuralları 2017-2021

KUZUCU Erinç, Atlama Milli Takım

Antrenörü Samsun OMÜ

Öğretim Görevlisi

ATABEYOĞLU Cem, Türk spor yazarı